

优雅女人 品位修行书

蔡少惠 著



女人，
只有修炼自身魅力，
才能打造出非凡品位。

品位是一种永恒的时尚，它是一种积累、
一种沉淀、一种感悟，
需要我们在生活中不断提炼。


沈阳出版发行集团

① 沈阳出版社

优雅女人 品位修行书

蔡少惠 著

沈阳出版发行集团

 沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优雅女人品位修行书 / 蔡少惠著. — 沈阳: 沈阳出版社, 2019. 2

ISBN 978-7-5441-9762-5

I . ①优… II . ①蔡… III . ①女性—修养—通俗读物
IV . ① B825.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 025609 号

出版发行: 沈阳出版发行集团 | 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷: 北京溢漾印刷有限公司

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 15

字 数: 203 千字

出版时间: 2019 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2019 年 4 月第 1 次印刷

选题策划: 张晓薇

责任编辑: 杨敏成

封面设计: 朱晓艳

版式设计: 点石坊工作室

责任校对: 张 晶

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-9762-5

定 价: 42.80 元

联系电话: 024-24112447

E-mail: sy24112447@163.com

本书若有印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



前言


在这个“女神”取代了“美女”，被肆意使用迎合大众的时代，女神究竟应该怎样定义？或者说，什么样的女人才应该被称为女神？

长得好看就是女神吗？白富美就是女神吗？性格好就是女神吗？……并不是，女神强调的是一种姿态。

雅致的形象、具有吸引力的气质、向阳微笑的心态、温柔且包容的性格、不流于俗的灵魂、独立自主的个性……都是成为女神的必要条件，凡此种种一言蔽之，就是“品位”二字。

女人一辈子的美丽与幸福，都来自对品位的灵性的追求。这品位，是独立、是自信、是善良、是宽容，是不攀附不将就不屈从的勇气。在这个世界上，我们要活得足够清醒且有灵性。趁不老，还有足够的时间优化自己，还有足够的时间让我们往更好的层次进化，做一个尊重自己、疼爱自己、精致自己、修炼自己的女人。然后让自己无论在单子独立时、情窦初开时、儿女情长时、婚姻暗淡时、事业低谷时、芳华流逝时，都拥有不褪色、不狼狈、不哀伤的力量与荣光。

品位，不是大家闺秀的代词，品位修炼也不是名媛的专利，它属于每一个女人。品位并不依靠金钱、权利来铺垫，无论你处于什么年龄，从事

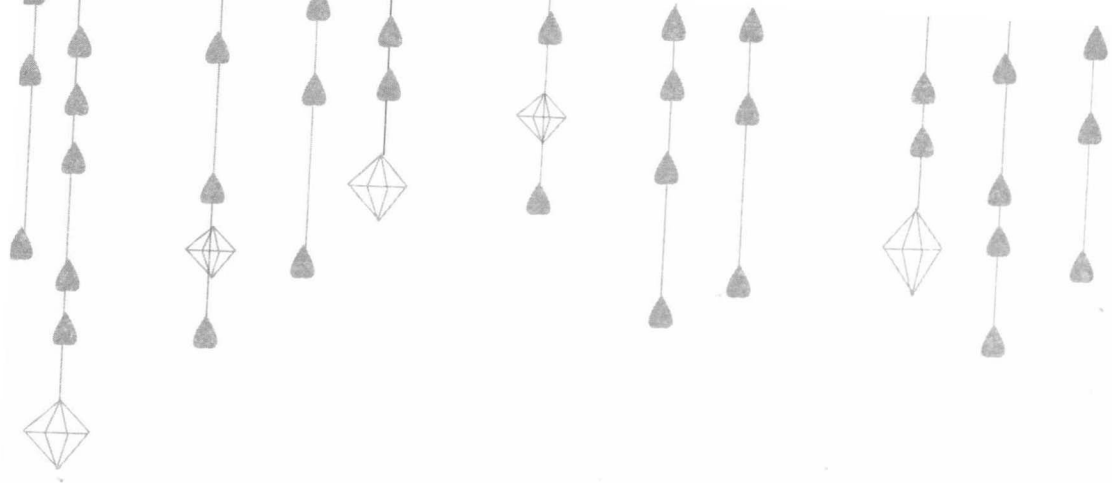


何种职业，哪怕你只是个清贫无颜的姑娘，你也可以拥有属于自己的独特品位。品位对于每一个女人来讲都是平等的，每一个女人都能力塑造自己沁人心脾的魅力，每一个女人都会有机会展现自己独一无二的品位。

当然，这需要一个过程，不是说说那样简单，有句话说：“一夜之间可以造就一个富豪；但三代也不一定能培养出一位公主。”那些在我们看来是女神的女人，无一不是付出了很大的努力，才换来无数仰慕的目光。女人的品位无法一蹴而就，它与时髦不同，时髦可以追赶，品位却是一种永恒的时尚，它是一种积累，一种沉淀，一种感悟，需要我们在生活中不断提炼。

本书旨在引导和帮助女性读者塑造高层次的美。打开它，或许今天你还是路边一朵不起眼的小花，而明天，就可能成为阆苑仙葩；或许你今天还在为幸福苦恼，而明天，就已经成了幸福之屋的女主人。

从现在开始，告别平庸，你就是下一个女神。





Chapter 1 容颜

美丽之于女人，是终生不缀的事业

外表是女人的第一张名片，你的脸庞、你的衣装、你的仪态，反映的是你的精神气质以及对自己、对生活的态度。没有人可以做到透过你糟糕的外表去欣赏你美丽的内心。

- 男人真的只爱美色吗？ / 2
- 心灵的美比漂亮的脸蛋更让人欣赏 / 4
- 优雅女人的抗衰老计划 / 6
- 给肌肤非同一般的呵护 / 8
- 一流的化妆是生命的化妆 / 11
- 穿出自己的品位与风格 / 13
- 精致食谱，补充女人美丽元素 / 16
- 简易瑜伽，让你挺胸做女人 / 18
- 水果排毒，好吃不贵的美人经 / 20

Chapter 2 自爱

学会爱自己，是女人终身浪漫的开始

你生命中遇到的所有问题，都是因为不够爱自己。女人不懂得爱自己，甭管多美貌、多富有、多成功，都没用。有品位的女人不去取悦他人，而是取悦自己。

- 爱自己，才是活着的真理 / 26
- 你最该取悦的人是你自己 / 28
- 女人的名字天生叫“美好” / 30
- 战胜自己，不完美也很美 / 32
- 当生活缺少温情时，自己温暖自己 / 34
- 大声说“不”，为了自己 / 36
- 不沉默，别给伤害留机会 / 37
- 不滥用美色，以免铸成大错 / 40
- 不随便，矜持是女人最美的底色 / 42

Chapter 3 品性

让灵魂和肉体，都散发出盈盈香气

如花美颜，就应该保持如花的内涵，如花的才情，如花的品质。因为当岁月流过以后，容颜老去，美貌不再，能够让人赞不绝口的，就只剩下内在的素养和气质。

- 有内涵的女人，才是绝色 / 46

- 真善，是可以同情最“低贱”的人 / 48
在坚硬的世界里，修一颗温柔心 / 51
用恬静的微笑面对身边的每一个人 / 55
心怀宽容，从容而行 / 58
心平气和，优雅地面对生活 / 60
笑靥如花，清风自来 / 61
不慕浮华，安之若素 / 63
找到自己的优势所在，做一个自信的女人 / 66

Chapter 4 个性

好看的脸蛋并不稀奇，有个性的女人最有情趣儿

你，不要成为别人嘴里的那个人，甘愿自己在摩肩接踵的人群里随波逐流，并不因为庸俗而感到心慌。你，应该成为自己心里的那个人，因为这个世界上不会再有第二个你。

- 活出原创感，别做附属品 / 70
保持本色，忠于生命的真实 / 72
有一种气质叫“与众不同” / 74
做独特的自己，活出自己的特色 / 76
清者自清，别为是非伤精神 / 79
做一个孤独而独特的散步者 / 81
别把你的人生交给别人裁决 / 83
别人越轻视，越要活出英姿 / 85

Chapter 5 心性

女人内心强大，任什么都不能伤害你

谁都没有刀枪不入之身，每一个看起来从容淡定的女人，都经历过万箭穿心与涅槃重生的内心戏，女人的优雅与品位，在于柔韧有度地解决问题。

有自信的女人，总是风姿绰约 / 88

最悲惨的生活，是心如死灰 / 90

在磨难面前，哭是没有用的 / 91

愿你穿过黑暗，依然明艳如花 / 93

学会苦中作乐，微笑向暖 / 95

坎坷沉浮，是为了让你脱胎换骨 / 97

当你遭受批评，请以领悟相迎 / 99

在失败的婚姻里，留下优雅风度 / 101

若生命有缺，就让生活圆满 / 104

Chapter 6 独立

女人越是独立，活得就越高级

一个真正有品位的女人，会把自己活成豪门。她不会日夜苦思白马王子，不会一门心思钓金龟婿，她独立自主，把自我以舒适的方式展现得淋漓尽致。

女人独立，活得才不低级 / 108

- 别把你的梦想交给柴米油盐 / 110
- 认清自己，自己便是知己 / 112
- 尊重自己，做自己的欢喜事 / 113
- 让自己走在不断进取的路上 / 115
- 给职场添上几分女人味 / 117
- 做一只不可替代的“白骨精” / 119
- 职场冷酷，没人相信泪水 / 122
- 拒绝骚扰，女人绝不委曲求全 / 124

Chapter 7

脱俗

抗得住诱惑，耐得住寂寞

有品位的女人永远是人群中那个超然的一枝独秀：自信、清醒、自知，抗得住诱惑、耐得住寂寞。在繁华的世界里，她可以情意缠绵、静谧如水，也可以光彩炫目、走路带风。

- 能脱俗的，都是天使 / 128
- 别把美貌当成“诱饵” / 129
- 浮躁世间，静心度日 / 132
- 做个知性女子，不蔓不枝 / 134
- 逃脱过度戏化的虚伪人生 / 137
- 不艳羡不攀比，活出自己 / 139
- 在奢华的世界里做个清流女子 / 143
- 即使没有人懂，也从容 / 145
- 以舍为得，无处不春风 / 147
- 走出欲望围城，重返写意人生 / 150
- 想不开的不想，得不到的不要 / 152

Chapter 8 风情

妩媚却不狐媚，尽显女性水样韵味

风情是女子的情调与神韵。风情女人的性感充满女人味，有点妩媚，略带娇媚，但很有分寸，绝无放肆的风尘味，也不是走火入魔似的卖弄。

女人味，是一种全方位的修炼 / 156

做个与年龄相称的无痕女人 / 159

真正的气质是你骨子里的灵气 / 162

美人败给了岁月，智慧却留了下来 / 164

每个情趣的女子，都会繁花似锦 / 165

有一种诱惑，叫未语人先羞 / 167

妩媚而不狐媚，风情却不风骚 / 169

你的品位里，必须带点娇气 / 173

可以不貌美，但不能不性感 / 175

把那份醋，吃得恰到好处 / 177

Chapter 9 谈吐

颜值只能让人回头，言值才能让人点头

语言是女人裸露的灵魂。若在只闻其声、不见其人的情况下，女人的谈吐更是直接反映出个人修养与内涵，高雅与粗俗，就在开口的一瞬间。

侧耳倾听，是对他人最好的尊重 / 182

- 像淑女那样优雅动听的说话 / 186
友善的语言，自带温暖的气息 / 189
说话真诚的女人，更容易赢得信任 / 191
轻轻地一句赞美，让人如沐春风 / 193
说“不”的时候，也要带点温度 / 195
再好脾气的男人，也经不起唠叨 / 198
少说挑剔话，不做挑剔人 / 201
有见识的女人晓得给人留面子 / 203

Chapter 10

活法

做心安的事情，过有质感的生活

会生活，才幸福。为每一个普通日子赋予质感，标定它背后的精神内涵，你收获的将是惊喜、精彩和诗意。它能让你真切感觉到，自己是在享受生活，而不是麻木、疲惫地活着。

- 生活不止有繁忙，还有诗意和远方 / 206
不活得太懒散，也别活得太疲惫 / 209
开发生活乐趣，让自己笑口常开 / 211
在大女人与小女人之间切换自如 / 213
从内到外，把自己活成S形 / 216
在雅趣中不断提升品位层次 / 218
与书为伴，腹有诗书气自华 / 221
躺在音乐的灵气里修炼自己 / 223
有质感的生活 ≠ 随心所欲地购物 / 225

Chapter 1

容 颜



美丽之于女人，是终生不缀的事业

外表是女人的第一张名片，你的脸庞、你的衣装、你的仪态，反映的是你的精神气质以及对自己、对生活的态度。没有人可以做到透过你糟糕的外表去欣赏你美丽的内心。



男人真的只爱美色吗？

男人爱美女，这是肯定的。但要是谈婚论嫁的话，美貌并不是唯一决定因素，居家过日子是现实的，理性的男人都是很讲究现实的，他们宁愿选择一位相貌平平但性格很好的女人做自己的伴侣。所以说，男人爱美色，也爱修养。如果想要得到另一半的青睐，女人们不如也给自己定制一套符合男人审美的标准：外貌美丽如花，内心温顺恭谨。

张婉丽大学毕业就嫁给了父母安排的相亲对象刘峰。刘峰自己经营一个广告公司，对女性的眼光一向很高，他要的就是在外能够给他挣面子，在内能让他没有后顾之忧的女人。而张婉丽年轻漂亮，穿着时尚，是很多人公认的美女。同时她又出身于一个家教很严格的教师家庭，内心保守，只想安安分分地当个贤妻良母，在家相夫教子。因此，对刘峰而言，张婉丽恰好就是符合他要求的女人。

张婉丽心中清楚，刘峰对女人的要求很高，所以她努力做好这两点。她本身是学服装设计的，对穿着方面也很讲究，衣着时尚是自然而然的，出去绝不会失礼于人前。时间长了，刘峰的朋友都称赞刘峰有一个大方得体的美丽妻子。不过她不喜欢抛头露面，她心中的幸福就是能跟刘峰安稳地度过一生，生个小孩，然后做一个好妈妈。她的这种理念深得丈夫的心。

张婉丽有一个同事赵双，她与张婉丽不同，性子很野，也很爱玩儿，经常混迹在酒吧、夜店等场所，以前上学的时候就常常玩到半夜三更才回来。后来听说赵双嫁了一个有钱的男人，但不到三个月就离婚了，据说是因为她三天两头在夜店玩儿，而且还被她老公的好友看见。要知道男人都爱面子，赵双的作为让她老公觉得面子上挂不住，很快就和她离婚了。

刘峰听说了这件事后，对张婉丽说，这种女人不适合当老婆。张婉丽听了这句话之后，感触很深，以前她一直以为男人都是喜欢赵双那样妖艳性感的女人的。男人评断一个女人，永远有着不同的标准，而唯一不变的是，他们希望自己的妻子能同时满足自己的双重标准。只要有一个标准无法达到，他们的婚姻就有可能出现危机。

男人常说现在的女人现实，对男人百般苛刻，既要有钱又要浪漫，可事实上，男人与女人相比，那是有过之而无不及。单就这个双重标准，那已经是女人所望尘莫及的了。女人若想得到男人的宠爱，不仅要貌美如花，更要能做一个贤妻良母。

外表时尚、内心温顺的女人最能得男人疼爱。那么，女人怎样才算时尚呢？时尚不是单纯地指“流行”，而是涉及衣食住行等生活的各个方面。而且，时尚是一种内涵，是一种修养，显示的是内在的品位。你若是不具备这样的品位和修养，就算你穿着流行在世界前沿的名牌服饰也体现不出你的时尚。所以，女人若是想让自己变得时尚，那么首先就要提高自己的品位，丰富自己的内涵，展现出女人最优雅的一面。这方面可以通过多读书，学习插花、茶艺等方面加以提高。

男人还喜欢温顺的女人，这里的温顺指的就是不要太开放。中国的男人其实内心还是传统的，他们还是接受不了西方式的生活风格。因此，女人出外一定要仪态端正，对自己的男人最好能呈现小鸟依人状，时刻检查

自己的行为，对别的男人千万不能勾肩搭背、动手动脚。

如果你想你的男人宠爱你，那就投其所好吧。不妨从现在开始修身学习，做一个外表时尚的知性美女，用自己的美貌和修养牢牢抓住男人的心！

心灵的美比漂亮的脸蛋更让人欣赏

人为什么爱美？古希腊哲学家亚里士多德说：“只要不是瞎子，谁都不会问这样的问题。”随着时代的发展，女人意识逐渐觉醒，女人从幕后走到了台前，大胆地展现自身的美。各式美容产业方兴未艾，影视屏幕上女明星光彩夺目，顾盼生辉；不少大网站都开设明星美女写真区，以增加网站的访问量。可以说，现代美女已经是社会中一道亮丽的景致，为人们所承认，所欣赏，所赞叹。

对于女人来说，如何让自己成为一个美女，是很重要的事情，而这种事情只有自己能够完成，别人是无论如何都帮不上忙的。为什么这样说呢？因为有些女人天生丽质，自身条件就很不错，美丽对于她们来说很轻松，而对于另外一些女人来说，美丽就成了她们的心理负担，因为她们生来就很普通，从来没有把自己想象成为人人都想多看几眼的美女。

女人面对镜子，认为自己容貌欠佳的时候，“笨女人”的选择是对自己缺乏信心，埋怨老天对自己的不公，整天愁眉苦脸，就像谁欠了她什么